

УДК 796:61:159.9-055.25-057.875

НАЧАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Т. Е. Старовойтова, Т. В. Мискевич, О. В. Савицкая
(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

В статье определены данные изучения характера заболеваний студенток специальной медицинской группы, проанализировано психоэмоциональное состояние студенток, изучен начальный уровень физического развития, физической подготовленности и функционального состояния студенток. Представлены результаты медицинского осмотра.

Ключевые слова: физическое воспитание, специальная медицинская группа, физическое развитие, физическая подготовленность, функциональное состояние студенток.

Для успешного решения государственных задач в области физической культуры необходим поиск и внедрение современных технологий и методов организации учебных занятий. В Республике Беларусь Министерством, отвечающими за здоровье населения, издан ряд совместных документов, направленных на совершенствование системы физического воспитания учащейся молодежи. Однако, несмотря на это заболеваемость среди студентов имеет тенденцию роста [1]. Так, в Могилевском государственном университете имени А. А. Кулешова количественный состав специальной медицинской группы (СМГ) в 2021–2022 учебном году составляет 24,4% (394 чел.), группа ЛФК 0,3% (5) и полностью освобождены от занятий 4,5% (72 чел.) из 1613 студентов, обучающихся на дневной форме получения образования.

Анализ научно-методической литературы и опыта работы свидетельствуют, что методология оздоровления студентов СМГ разработана не на должном уровне. До настоящего времени нет единого мнения относительно содержания, организации и технологии учебного процесса по физическому воспитанию в СМГ. Поэтому уровень здоровья студенческой молодежи является одной из главных проблем в физической культуре. Изучение резервного потенциала организма необходимо для объективной оценки основных показателей сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной систем организма [2].

Надо полагать, что знание начального уровня физического состояния студентов СМГ с последующим систематическим контролем за его изменением в ходе занятий физическими упражнениями будет способствовать разработке индивидуального подхода в выборе физических нагрузок, объективизации их дозирования, что в свою очередь, обеспечит создание программ управления процессов физического воспитания в СМГ. При таком подходе к процессу физического воспитания студентов СМГ можно сохранить их высокую профессиональную работоспособность не только на период учебы, но и в последующие годы [3].

Целью исследования явилось определение у студенток СМГ психоэмоционального и физического состояния. В процессе достижения цели решались следующие задачи:

- изучить заболевания студенток СМГ на основе анализа медицинских карт;
- проанализировать психоэмоциональное состояние студенток СМГ;
- определить начальный уровень физического развития, физической подготовленности и функционального состояния организма студенток СМГ.

На основании медицинского осмотра нами было изучено состояние здоровья студенток 1 курса 2021–2022 гг. Так, на начало учебного года из 466 человек к основной группе было отнесено 174 студента, что составило (37,3%); к подготовительной – 166 (35,6%); к специальной медицинской группе 126 (27,1%), 18 (3,9%) из которых полностью освобождены от занятий физической культурой и 1 студент относится к группе с лечебной физической культурой.

В исследовании приняло участие 27 студенток 1 курса факультета иностранных языков и историко-филологического факультета МГУ имени А. А. Кулешова.

Анализ нозологических форм показал, что 14 (51,9%) составляют заболевания опорно-двигательного аппарата, 8 (29,6%) – заболевания органов зрения (миопия), 2 (7,4%) – сердечно-сосудистые, 2 (7,4%) – заболевания мочеполовой системы и прочее 1 (3,7%).

Анализ психоэмоционального состояния студенток оценивался с помощью экспресс теста «Умеете ли Вы справляться со стрессом» показал, что 38,3 студенток имеют высокий и 42,3% – средний уровень тревожности. Лишь 19,4% умеют владеть собой и эффективно бороться со стрессом.

Обработка результатов теста «Уровень Вашего эмоционального благополучия» показал, что 63,7% студенток СМГ не совсем довольны со-

бой и недооценивают себя как личность и только 36,3% достигли эмоционального благополучия и ощущают свою индивидуальность в жизни.

Все вышеизложенное позволяет констатировать факт, что у обследуемого контингента помимо наличия нескольких хронических заболеваний, наблюдается нестабильность психоэмоционального состояния. Поэтому необходимо в процессе занятий научить студентов управлять своим психоэмоциональным состоянием в форме групповых и индивидуальных бесед, дыхательной гимнастики, упражнений в расслаблении и др.

Физическое развитие определялось по длине, массе тела, динамометрии и высчитывался индекс Кетле.

Для контроля за физической подготовленностью использовался модифицированный тест Купера (ходьба, бег), поднимание прямых ног из положения лежа на спине, челночный бег, метание теннисного мяча в цель.

Функциональное состояние изучалось в условиях покоя и при выполнении нагрузочного теста. При этом определялись: пульс в покое, частота дыхания, пробы Штанге, Генчи, артериальное давление и коэффициент выносливости (табл.).

Физическое состояние студенток 1 курса факультета иностранных языков и историко-филологического факультета

Показатели	Физическое развитие		
	х	max	min
Длина, см	166	180	156
Масса тела, кг	56,8	92	45
Динамометрия, кг			
правой	19,7	30	10
левой	12,1	20	8
Индекс Кетле, у.е.	351,3	441	275
Функциональное состояние организма			
Пульс в покое, уд/мин	84,2	107	60
ЧД, кол-во раз в мин.	14,7	24	11
АД, мм, рт. ст.	109/69	136/90	89/59
Проба Штанге, с	52	72	28
Проба Генчи, с	23	35	12
КВ, усл. ед	23,6	31,7	11,6
Физическая подготовленность			
Тест Купера ходьба, м	1290,3	1520	800
Тест Купера бег, м	1395,1	1600	1100
Метание в цель, кол-во раз	1,5	4	1
Поднимание ног, кол-во раз	24,6	50	11

При оценке функционального состояния организма студенток с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, органов зрения, сердечно-сосудистой и мочевыделительной систем была выявлена одинаковая реакция организма на нагрузку, в связи с этим они были объединены в одну учебную группу.

Независимо от характера заболевания у студенток СМГ отмечается снижение физической подготовленности и функционального состояния, следовательно общей работоспособности.

Данные, полученные в исследовании, подтвердили необходимость изучения начального уровня физического состояния студенток СМГ. Это способствует определению оптимальных тренирующих нагрузок, помогает разработке комплексов упражнений для самостоятельных занятий, может служить базой для дальнейшего совершенствования физического состояния студенток, повышения их физической работоспособности.

Список использованной литературы

1. Старовойтова, Т. Е. Уровень состояния здоровья и физической работоспособности студенток специального учебного отделения МГУ им. А. А. Кулешова / Т. Е. Старовойтова, Т. В. Мискевич // Вопросы физического воспитания студентов Вузов : сб. науч. ст. / ред. кол.: В. А. Коледа (отв. ред.) и др. – Минск : БГУ, 2011. – Вып. 9. – С. 21–27.
2. Старовойтова, Т. Е. Оценка уровня физического здоровья студенток специальной медицинской группы / Т. Е. Старовойтова, Т. В. Мискевич, О. В. Савицкая // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке: сборник материалов Международной научно-практической конференции, 16-17 декабря 2021 г., Могилев / под ред. М. Н. Дедулевич. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2022. – С. 67–70.
3. Старовойтова, Т. Е. О состоянии здоровья студентов МГУ имени А. А. Кулешова по результатам медицинского осмотра / Т. Е. Старовойтова, Т. В. Мискевич, О. В. Савицкая // Итоги научных исследований ученых МГУ имени А. А. Кулешова 2020 г. : материалы научно-методической конференции 12 февраля 2020 г.) / под ред. Н. В. Маковской, Е. К. Сычовой. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2021. – С. 192–194.